

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Начальная общеобразовательная школа» г. Ядрина  
Ядринского района Чувашской Республики

**Рассмотрено**

На заседании МО учителей

Протокол № 1

от « 29 » августа 2022г.

Е.Г. /Григорьева Е.Г./

Подпись                      ФИО

**Согласовано**

заместитель директора по УВР

Т.А. /Канина Т.А./

Подпись                      ФИО

« 30 » августа 2022 г.

**Утверждаю**

Приказ №53

« 1 » сентября 2022 г.

Директор школы

В.Г. /Викторов В.Г./

Подпись                      ФИО

**Рабочая программа**  
**коррекционного курса**  
**«Ритмика»**  
**для обучающихся с ОВЗ**

**Уровень:** начальное общее образование

**Класс:** 1-4

**Срок реализации программы:** 4 года

**Учитель:** Григорьева Елена Геннадьевна, первая квалификационная категория

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **Личностные, предметные результаты освоения коррекционной подготовки и система оценок.**

#### **Личностные результаты.**

##### **У обучающихся будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения

новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к оценке своей учебной деятельности;

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; установка на злоповый образ жизни;

##### **Обучающиеся получают возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения

задач;

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

##### **Регулятивные универсальные учебные действия**

###### **Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями

ее реализации, в том числе во внутреннем плане:

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;

*- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.* **Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнера;

- использовать речь для регуляции своего

действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

*- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

**Предметные** результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

*Минимальный уровень:*

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу педагога;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с педагогом;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- слушать и правильно выполнять инструкцию педагога.

*Достаточный уровень:*

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу;
- выполнять задания и плясовые движения по показу и по словесной и инструкции педагога;
- организованно входить в класс и выходить из класса,
- приветствовать педагога.

Определяется два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. **Достаточный уровень** освоения предметных результатов рассматривается как повышенный, и не является обязательным для всех обучающихся. **Минимальный уровень** является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. В случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико-психолого-педагогической комиссии с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на вариант D образовательной программы.

Система оценки результатов включает целостную характеристику выполнения обучающимися целей и задач программы, отражающую взаимодействие следующих компонентов образования:

- что обучающийся должен знать и уметь на данной ступени обучения;
- что из полученных знаний он может и должен применять на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Для оценки достижения возможных предметных результатов освоения программы используется технология тестовых заданий. Задания разрабатываются дифференцированно с учетом особых образовательных потребностей. Вариативность заданий заключается в варьировании сложности и объема стимулирующего материала, способа предъявления, объема помощи при выполнении задания. Основой оценки служит анализ качества выполнения тестовых заданий. Оценка достижений предметных результатов производится путем установления среднего арифметического из двух оценок – знаний (что знает) и практики (что умеет). В спорных случаях приоритетной является оценка за практические учебные умения. Оценка достижений предметных результатов по **практической составляющей** производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

- 0 – не выполняет, помощь не принимает.
- 1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
- 2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
- 3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов познание в составляющей производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не воспроизводит при максимальном объеме помощи.

1 – воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.

2 – воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.

3 – воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.

4 – воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.

5 – воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

Оценка достижений предметных результатов производится 1 раз в четверть. На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения программы каждым обучающимся с УО по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика.

5 – полное освоение действия.

#### **Планируемые результаты:**

- развитие чувства ритма, связи движений с музыкой, двигательной активности, координации движений, двигательных умений и навыков;
- формирование умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий;
- овладение специальными ритмическими упражнениями (ритмичная ходьба, упражнения с движениями рук и туловища, с проговариванием стихов и т.д.), упражнениями на связь движений с музыкой;
- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- овладение подготовительными упражнениями к танцам, овладение элементами танцев, танцами, способствующими развитию изящных движений, эстетического вкуса;
- развитие выразительности движений и самовыражения; развитие мобильности.

## **2. Содержание учебного предмета, курса**

### **1 класс**

#### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

1. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.
2. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.

3. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

4. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

#### **Ритмико-гимнастические упражнения**

##### *1. Общеразвивающие упражнения*

- Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).

- Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).

- Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

##### *2. Упражнения на координацию движений*

- Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.

- Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.

- Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

- Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

##### *3. Упражнение на расслабление мышц*

- Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение.

- Свободное круговое движение рук.

- Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

#### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

1. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.

2. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.

3. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов.

#### **Игры под музыку**

1. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).

2. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.).

3. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

4. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

5. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

### **Танцевальные упражнения**

1. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.
2. Прямой галоп. Маховые движения рук.
3. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком).
4. Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.
5. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.
6. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

#### *Танцы и пляски*

*Пальчики и ручки.* Русская народная мелодия «Ой, на горе-то»

*Стукалка.* Украинская народная мелодия

*Подружились.* Музыка Т. Вилькорейской

*Пляска с султанчиками.* Украинская народная мелодия

*Пляска с притопами. Гопак.* Украинская народная мелодия

### **2 класс**

### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

1. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.
2. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.
3. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.
4. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключившись с места на место.

### **Ритмико-гимнастические упражнения**

#### *1. Общеразвивающие упражнения*

- Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

- Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.

- Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

#### *2. Упражнения на координацию движений*

- Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).

- Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.).

- Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

#### *3. Упражнения на расслабление мышц*

- Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.



- Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).

- Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

#### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

1. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.

2. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

3. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.

4. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

#### **Игры под музыку**

1. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).

2. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.

3. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.

4. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

5. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.

6. Инсценирование доступных песен.

7. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

#### **Танцевальные упражнения**

1. Повторение элементов танца по программе для 1 класса.

2. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.

Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

3. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

4. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

5. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

6. Основные движения местных народных танцев.

#### *Танцы и пляски*

*Зеркало.* Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек»

*Парная пляска.* Чешская народная мелодия

*Хлопки. Польша.* Музыка Ю. Слонова

*Русская хороводная пляска.* Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку»

### **3 класс**

#### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

1. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.

2. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных

маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад.

3. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

4. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

#### **Ритмико-гимнастические упражнения**

##### *1. Общеразвивающие упражнения.*

- Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки).

- Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.

- Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.

- Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.

- Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

##### *2. Упражнения на координацию движений.*

- Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги.

- Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.

- Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).

- Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен).

- Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

##### *3. Упражнения на расслабление мышц.*

- Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку).

- Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие).

- Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

#### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

1. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

2. Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе.

3. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

#### **Игры под музыку**

1. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.

2. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.

3. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.

4. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в

импровизации.

5. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

#### **Танцевальные упражнения**

1. Повторение элементов танца по программе 2 класса.

2. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.

3. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

4. Движения парами: боковой галоп, поскоки.

5. Основные движения народных танцев.

*Танцы и пляски*

*Бальный танец «Вальс»*

*Дружные тройки. Полька.* Музыка И. Штрауса

*Танец с хлопками.* Карельская народная мелодия

### **3. Тематическое планирование**

#### **1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Ритмико-гимнастические упражнения.</b>	<b>17</b>
<b>3</b>	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>Игры под музыку.</b>	<b>3</b>
<b>5</b>	<b>Танцевальные упражнения.</b>	<b>5</b>
<b>Итого:</b>		<b>33</b>

#### **2 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Ритмико-гимнастические упражнения.</b>	<b>15</b>
<b>3</b>	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>Игры под музыку.</b>	<b>6</b>
<b>5</b>	<b>Танцевальные упражнения.</b>	<b>3</b>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

**3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве.(4ч.)</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Ритмико-гимнастические упражнения. (13 ч.)</b>	<b>13</b>
<b>3</b>	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами.(3 ч.)</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>Игры под музыку. (8 ч.)</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Танцевальные упражнения. (6 ч.)</b>	<b>6</b>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

**4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Упражнения на ориентацию в пространстве.</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Ритмико-гимнастические упражнения.</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>Игры под музыку.</b>	<b>7</b>
<b>5</b>	<b>Танцевальные упражнения.</b>	<b>7</b>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

Тематическое планирование

Класс: 1

Количество часов на 2021-2022 учебный год: 33 часа, в неделю - 1 час в соответствии с учебным планом МАОУ НОШ г Ядрина

Учебник Воронковой В.В. «Программы 1-4 классов», Просвещение 2004г.

№	Тема	Количество часов
	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b>	<b>5</b>
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия.	1
2	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Поклон.	1
3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила.	1
4	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1
5	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.	1
	<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	<b>17</b>
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения	1
7	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозики).	1
8	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	1
9	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	1
10	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	1
11	Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой.	1
12	Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
13	Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник».	1
14	Перекрёстное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).	1
15	Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой руки вверх.	1
16	Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.	1
17	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	1
18	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции.	1

19	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости.	1
20	Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями.	1
21	Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладочки».	1
22	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1
	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	<b>3</b>
23	Упражнения для кистей рук с музыкальными ложками. Базовые упражнения.	1
24	Отстукивание ритмических рисунков на бубне.	1
25	Отстукивание ритмических рисунков маракасами. Упражнения «Песок», «Карнавал».	1
	<b>Игры под музыку</b>	<b>3</b>
26	Игры под музыку. Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами; низкий.	1
27	Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька».	1
28	Игры с пением или речевым сопровождением.	1
	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>5</b>
29	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями.	1
30	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полупальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	1
31	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски.	1
32	Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек движение с платочком).	1
33	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1
	Всего	33

Тематическое планирование

Класс: 2

Количество часов на 2021-2022 учебный год: 34 часа, в неделю - 1 час в соответствии с учебным планом МАОУ НОШ г Ядрина  
Учебник Воронковой В.В. «Программы 1-4 классов», Просвещение 2004г.

№	Тема	Количество часов
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>		<b>7</b>
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1
2	Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала.	1
3	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1
4	Построение в колонну по два.	1
5	Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1
6	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.	1
7	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места.	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>		<b>15</b>
8	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1
9	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	1
10	Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения.	1
11	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.	1
12	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	1
13	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи).	1
14	Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.	1
15	Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.	1
16	Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке.	1
17	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.	1
18	Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя к себе перед грудью.	1
19	Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение)	1
20	Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	1
21	Выполнение движений в заданном темпе и после	1

	остановки музыки.	
22	Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.	1
	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	<b>3</b>
23	Упражнения для кистей рук с музыкальными ложками. Базовые упражнения.	1
24	Отстукивание ритмических рисунков на бубне.	1
25	Отстукивание ритмических рисунков маракасами. Упражнения «Песок», «Карнавал».	1
	<b>Игры под музыку</b>	<b>6</b>
26	Игры под музыку. Выполнение движений с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий)	1
27	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	1
28	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.	1
29	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.	1
30	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами.	1
31	Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.	1
	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>3</b>
32	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг.	1
33	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки.	1
34	Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием.	1
	Всего	34



Тематическое планирование

Класс: 3

Количество часов на 2021-2022 учебный год: 34 часа, в неделю - 1 час в соответствии с учебным планом МАОУ НОШ г Ядрина  
Учебник Воронковой В.В. «Программы 1-4 классов», Просвещение 2004г.

№	Тема	Количество часов
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>		<b>4</b>
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием.	1
2	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления на шаг.	1
3	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	1
4	Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>		<b>13</b>
5	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой.	1
6	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук.	1
7	Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	1
8	Поднимание на носках и полуприседание.	1
9	Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону.	1
10	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.	1
11	Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову	1
12	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.	1
13	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).	1
14	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.	1
15	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	1
16	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц.	1
17	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская	1

	рук, ослабить напряжение.	
	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	<b>3</b>
18	Упражнения для кистей рук с музыкальными ложками. Базовые упражнения.	1
19	Отстукивание ритмических рисунков на бубне.	1
20	Отстукивание ритмических рисунков маракасами. Упражнения «Песок», «Карнавал».	1
	<b>Игры под музыку</b>	<b>8</b>
21	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	1
22	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	1
23	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	1
24	Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца.	1
25	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.	1
26	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.	1
27	Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Игры.	1
28	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1
	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>6</b>
29	Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами.	1
30	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.	1
31	Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.	1
32	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.	1
33	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
34	Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1
	Всего	34

## Тематическое планирование

Класс: 4

Количество часов на 2021-2022 учебный год: 34 часа, в неделю - 1 час в соответствии с учебным планом МАОУ НОШ г Ядрина  
Учебник Воронковой В.В. «Программы 1-4 классов», Просвещение 2004г.

№	Тема	Количество часов
	<b>Упражнения на ориентацию в пространстве.</b>	<b>6</b>
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1
2	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1
3	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1
4	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
5	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	1
6	Упражнения с предметами, более сложные.	1
	<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	<b>11</b>
7	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	1
8	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1
9	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.	1
10	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.	1
11	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.	1
12	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1
13	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1
14	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1
15	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).	1
16	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	1
17	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).	1
	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	<b>3</b>
18	Упражнения для кистей рук с музыкальными	1

	ложками. Базовые упражнения.	
19	Отстукивание ритмических рисунков на бубне.	1
20	Отстукивание ритмических рисунков маракасами. Упражнения «Песок», «Карнавал».	1
	<b>Игры под музыку</b>	<b>7</b>
21	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке.	1
22	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1
23	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1
24	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1
25	Разучивание и придумывание новых элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1
26	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
27	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1
	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>7</b>
28	Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев.	1
29	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки.	1
30	Подскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	1
31	Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблучок», «гармошка».	1
32	Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой	1
33	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко.	1
34	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	1
	Всего	34